



راهنمای واکسیناسیون برای والدین

A Parent's Guide to *Vaccination* — Farsi/Persian
Guide sur la *vaccination* à l'intention des parents — farsi/persan



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada



برای بهبود بخشیدن و حفظ سلامت کاناداییان از طریق رهبری، مشارکت، نوآوری و فعالیت در حوزه ی بهداشت همگانی.

— اداره ی بهداشت همگانی کانادا

Également disponible en français sous le titre :
Guide sur la vaccination à l'intention des parents

Also available in English under the title:
A Parent's Guide to Vaccination

برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر، خواهشمندیم با ما در تماس باشید:

اداره ی بهداشت همگانی کانادا

Public Health Agency of Canada

Address Locator 0900C2

Ottawa, ON K1A 0K9

تلفن: 613-957-2991

تلفن رایگان: 1-866-225-0709

فکس: 613-941-5366

تله‌تایپ: 1-800-465-7735

ایمیل: hc.publications-publications.sc@canada.ca

این کتابچه بنا به درخواست در فورمتهای دیگر نیز در دسترس میباشد.

© ۲۰۲۰، تمام حقوق برای وزیر بهداشت، به نمایندگی از دولت کانادا محفوظ است.

تاریخ انتشار: ژانویه ۲۰۲۰

این کتابچه را می توان برای کاربرد شخصی یا داخلی بدون اجازه بازتولید نمود، مشروط بر اینکه نام منبع به طور کامل در آن درج گردد.

انتشار 190416

کاتالوگ پی دی اف: HP40-38/2018Pe-PDF
شابک پی دی اف: 978-0-660-33086-0

کاتالوگ چاپ: HP40-38/2018Ar
شابک: 978-0-660-33081-5



آیا می دانید؟

واکسیناسیون هم چنین ایمن سازی،
واکسن، تزریق، سوزن یا آمپول
زدن نیز نامیده می شود.
این کلمات همگی یک
معنا دارند.

سیستم ایمنی بدن چیست؟

سیستم ایمنی بدن شبکه ی ویژه ای است که از بدن در مقابل میکروبهایی مانند باکتری و ویروس که سبب بیماری می شوند حفاظت می کنند. سیستم ایمنی بدن از طریق یک رشته مراحل که واکنش ایمنی نامی ده می شود، یاد می گیرد که چگونه میکربها را شناسایی کند تا اگر در آینده کودک در معرض آنها قرار گرفت با آنها مبارزه کند.

فرزند شما روزانه در منزل، در مهد کودک یا در فروشگاه مواد غذایی در معرض هزاران میکرب است. حتی یک بوسه ی شیرین از جانب یک برادر یا خواهر می تواند حاوی میکربهای بسیاری باشد. بسیاری از میکربها بی خطرند و به راحتی توسط سیستم ایمنی بدن کودک کنترل می شوند. اما برخی از میکربها می توانند کودک شما را به شدت بیمار کنند.

به یمن واکسیناسیون، سیستم ایمنی بدن کودک شما یاد می گیرد که چگونه میکربهای زیانبار را شناسایی کند. واکسینا به کودک شما کمک می کنند تا دستگاه دفاعی لازم برای مبارزه با بیماری را تقویت کند و سالم بماند!

واکسیناسیون بهترین روش برای حفظ سلامت فرزندان شماست

والدین مسئول تندرستی فرزندان خود هستند، از جمله حفاظت از آنان در برابر بیماریهایی که با واکسن قابل پیشگیری هستند. در باره ی واکسیناسیون و دلیل اهمیت آن برای سلامت فرزندان خود بیشتر بیاموزید.

والدین قبول دارند که برنامه ی غذا و خواب در کمک به حفظ سلامتی کودکان حائز اهمیت است. همین نکته در مورد واکسیناسیون کودکان نیز صدق دارد. واکسیناسیون کودکان شما بهترین شیوه برای حفاظت آنها در مقابل بسیاری از بیماریهای جدی و بالقوه مهلک است. شما میتوانید با واکسیناسیون به موقع و به روز کردن واکسن فرزندان، آنها را محافظت کنید.

واکسن چیست؟

واکسنها از مقدار اندکی از میکروبهای مرده یا ضعیف شده ساخته میشوند. واکسنها کمک میکنند که سیستم ایمنی یاد بگیرد که چگونه در مقابل مرض از خود حفاظت کند. واکسن زدن شیوههای امن و مؤثر است که از ابتلای کودک شما به بیماری حاد و واقعی حفاظت می کند.

آیا می دانید که :

کلمه ی ایمن سازی از واژه ی ایمنی می آید – که به معنی حفاظت در مقابل بیماری است.

چگونه واکسن می زنند؟

بیشتر واکسنها را به بالای بازو یا ران کودک تزریق می کنند. برخی واکسنها از طریق دهان یا بینی (اسپری کردن در داخل بینی) داده می شوند.

کودک شما می تواند بدون هیچ خطری بیش از یک واکسن را در آن واحد بزند. برخی واکسنها تنها در یک تزریق در مقابل چند بیماری از بدن حفاظت می کنند، در حالی که برخی دیگر جداگانه داده می شوند.

اگر فرزند شما نتواند واکسینه شود چه اتفاقی می افتد؟

برخی کودکان نمی توانند برخی واکسنها را به دلیل واکنش به آلرژی یا دیگر شرایط پزشکی دریافت کنند. از آن جایی که این کودکان نمی توانند واکسینه شوند، در خطر بیماریهایی قرار دارند که واکسن از آنها در مقابل این بیماریها مراقبت می کند.

شما می توانید با تشویق اطرافیان کودک خود برای به روز کردن واکسیناسیونشان، به حفاظت از کودکان خود کمک کنید. بیماریهایی که احتمالاً برای بزرگ سالان جدی تلقی نمی شوند می توانند برای کودکان آسیب پذیر خطر بیشتری در پی داشته باشند.



واکسنها چگونه کار می کنند؟

میکروبهای مرده یا ضعیف شده ی موجود در واکسنها به سیستم بدن کودک شما کمک می کنند تا ابزارهایی مهم بسازند از جمله: پادتنها و حافظه ی ایمنی. این دو ابزار با هم به کودک شما کمک خواهند کرد تا اگر در آینده در معرض میکربها قرار گرفتند بدن آنها را شناسایی کند و با آنها مبارزه کند.

بیشتر کودکان پس از واکسیناسیون کاملاً بدنشان مقاوم می شود. این بدین معنی است که آنها هرگز دچار بیماری های قابل پیش گیری توسط واکسیناسیون نمی شوند.

در موارد نادر، کودکانی که واکسن دریافت کرده اند ممکن است باز هم دچار بیماری شوند چون تنها بخشی از حفاظت را در مقابل واکسن دریافت کرده اند. این مورد در کودکانی بیشتر شایع است که به دلیل مشکل سلامتی سیستم ایمنی بدنشان در معرض خطر است. این کودکان احتمالاً نشانه های خفیفی در صورت قرار گرفتن در مقابل بیماری نشان می دهند، ولی از بیماری حاد جدی در رنج نخواهند بود.

دقیقاً مانند ... کمربند ایمنی است که در موقع رانندگی صد در صد مؤثر نیست و از شما مراقبت نمی کند، ولی به طور قابل ملاحظه ای از خطر آسیب دیدن جلوگیری می کند.



بیماریها	نشانه های احتمالی	عوارض احتمالی
کزاز Tetanus / Tétanos	<ul style="list-style-type: none"> • گرفتگی دردناک عضلات (از گردن و صورت شروع می شود) • سردرد و تب • مشکل بلع غذا • تشنج (لرزش شدید بدن) 	<ul style="list-style-type: none"> • سینه پهلو • شکستگی استخوان (در اثر انقباض های عضلانی) • آسیب دیدگی اعصاب یا مغز • مرگ
بیماری فلج اطفال Polio	<ul style="list-style-type: none"> • تب و خستگی • تهوع و استفراغ • درد یا ضعف عضلانی 	<ul style="list-style-type: none"> • مشکل حاد تنفسی • فلج بازوها و پاها • مرگ
بیماری آنفلوآنزای هموفیلوس نوع بی <i>Haemophilus influenzae</i> type b infections / Infections à <i>Haemophilus influenzae</i> de type b	<ul style="list-style-type: none"> • گوش درد و گرفتگی بینی • سردرد و تب • سرفه ی همراه با خلط • مشکل تنفس • خشکی گردن و کمر 	<ul style="list-style-type: none"> • سینه پهلو • کم شنوایی دائم • آسیب دیدگی مغزی • قطع دست و پا • مرگ
سرخک Measles / Rougeole	<ul style="list-style-type: none"> • تب • سرفه و آبریزش بینی • سرخی چشمها • خواب آلودگی و زودرنجی • جوشهای سرخ رنگ و دانه های سفید در دهان 	<ul style="list-style-type: none"> • عفونت گوش • سینه پهلو • تشنج • آسیب دیدگی مغزی • مرگ
اوریون Mumps / Oreillons	<ul style="list-style-type: none"> • تب و خستگی • سردرد یا گوش درد • تورم گونه ها یا گردن 	<ul style="list-style-type: none"> • مننژیت (عفونت غشاء مغز و نخاع) • ناشنوایی • ناباروری



آیا می‌دانید که :

فرزندان شما، مانند شما، باید پیش از مسافرت و اکسپنه شوند. امکان دارد که کودکان نیاز به واکسیناسیون ویژه داشته باشند، یا نیاز به واکسیناسیون زودتر از معمول داشته باشند.

بیماریهایی که با واکسیناسیونهای عادی پیش‌گیری می‌شوند

واکسیناسیون فرزند شما او را در مقابل بسیاری از بیماریهای قابل پیش‌گیری توسط واکسن حفاظت می‌کند. تقریباً تمام بیماریها به راحتی می‌توانند از فردی به فرد دیگر، عمدتاً از طریق سرفه و عطسه کردن منتقل شوند. این بیماریها می‌توانند به اندازه کافی جدی باشند تا حدی که سبب عوارض شدید یا حتی مرگ شوند. واکسیناسیون به موقع کودکان از آنها حفاظت می‌کند تا سالم بمانند.

بیماریها	نشانه‌های احتمالی	عوارض احتمالی
دیفتری Diphtheria / Diphthérie	<ul style="list-style-type: none"> تب و لرز گلو درد و خلط غلیظ در گلو و بینی مشکل بلع و تنفس 	<ul style="list-style-type: none"> مشکل تنفسی و قلبی فلج شدن مرگ
سیاه سرفه Pertussis (Whooping cough) / Coqueluche	<ul style="list-style-type: none"> شروع آن با علائم ملایمی شبیه سرما خوردگی است سرفه های شدید (ممکن است ماهها طول بکشد) گرفتگی نفس یا استفراغ پس از سرفه مشکل غذا خوردن، نوشیدن، و تنفس امکان دارد که بزرگسالان هیچ نشانه ای بروز ندهند ولی باعث بیمار شدن کودکان شوند. 	<ul style="list-style-type: none"> ذات الریه تشنج آسیب مغزی مرگ



بیماریها	نشانه‌های احتمالی	عوارض احتمالی
آنفلوآنزا (فلو) Influenza (flu) / Grippe	<ul style="list-style-type: none">تب و خستگیسرفهدرد ماهیچه‌ها و سردردگلو دردتهوع، استفراغ و اسهال (اغلب در کودکان)	<ul style="list-style-type: none">عفونت گوش و / یا سینوسبرونشیت (التهاب مجاری تنفسی)سینه پهلومرگ
روتا ویروس Rotavirus	<ul style="list-style-type: none">تب بالااستفراغاسهال آبکی و شدید	<ul style="list-style-type: none">کم آبی شدید بدنمرگ
هپاتیت بی Hepatitis B / Hépatite B	<ul style="list-style-type: none">تب و خستگیدرد در ناحیه‌ی شکمتهوع، استفراغ و اسهالزردی (زردی چشمها و پوست) / ادرار تیره	<ul style="list-style-type: none">التهاب بافتی کبد (زخم کبد)سرطان کبدمرگ

با بزرگ تر شدن فرزندتان، سایر واکسنها، از قبیل واکسنهای حفاظت کودکان در برابر بسیاری از گونه های ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) توصیه خواهند شد. در مورد واکسنهای مورد نیاز برای حفاظت کامل از فرزندتان، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی این بیماریها و سایر بیماریها ی قابل پیش گیری با واکسن از وبسایت Canada.ca/vaccines دیدن کنید.

بیماریها	نشانه‌های احتمالی	عوارض احتمالی
سرخجه Rubella / Rubéole	<ul style="list-style-type: none"> • جوش پوستی • درد و سرخی چشمها • تب ملایم • تهوع • تورم غدد 	<ul style="list-style-type: none"> • خون ریزی داخلی • آسیب دیدگی مغزی • سقط جنین یا مرده زایی (در زنانی هنگام بارداری بیمار می شوند) • نقص مادرزادی نوزاد یا سقط جنین (اگر مادر در دوره ی بارداری مبتلا شده باشد)
آبله مرغان (واریسلا) Varicella (Chickenpox) / Varicelle	<ul style="list-style-type: none"> • تب ملایم • سردرد و آبریزش بینی • خستگی و ناراحتی عمومی • جوش پوستی همراه با خارش که تبدیل به تاول و سپس زخم می شود 	<ul style="list-style-type: none"> • سینه پهلو • عفونت استخوان و مفاصل • آسیب دیدگی مغزی • نقص مادرزادی نوزادان (اگر مادر در دوره ی بارداری آبله مرغان داشته باشد) • مرگ (نادر)
عفونت مننگوکوکی Meningococcal infection / Infection méningococcique	<ul style="list-style-type: none"> • تب ناگهانی • سردرد شدید • تهوع و استفراغ • خشکی گردن • علائم قرمز یا نقطه های کوچک کبودی روی پوست 	<ul style="list-style-type: none"> • مننژیت (عفونت غشاء مغز و نخاع) • آسیب دیدگی مغزی • آلودگی خون • قطع دستها یا پاها • کما / مرگ
عفونت پنوموکوکی Pneumococcal infection / Infection pneumococcique	<ul style="list-style-type: none"> • گوش درد و گرفتگی بینی • سرفه و مشکل تنفس • تب • سردرد • خشکی گردن • بی اشتهايي و استفراغ 	<ul style="list-style-type: none"> • ناشنوایی • آسیب دیدگی مغز • سینه پهلو • عفونت خون • مننژیت (عفونت غشاء مغز و نخاع) • مرگ



اگر مردم چندان به این بیماریها دچار نمی شوند، چرا فرزند من باید واکسن بزند؟

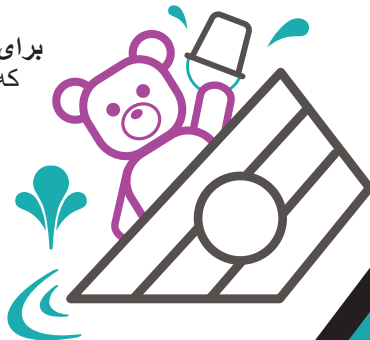
بیماریها یی که در دوران کودکی شایع بودند اکنون به دلیل واکسنها در کانادا نادر شده اند. ولی هم چنان وجود دارند. اگر کسانی باشند که واکسن نزده باشند، حتی یک مورد سرخک می تواند به سرعت منتشر شود. با گذشت یک ساعت پس از اینکه فرد مبتلا به سرخک اتاق را ترک کرده است، همچنان احتمال دارد که سرخک بگیرد. به راحتی نمی توان تشخیص داد که چه کسی حامل این میکروب است، یا آیا فرزند شما در معرض آن قرار گرفته است یا نه.

بسیاری از بیماریهایی که با واکسن قابل پیش گیری هستند هیچ درمان یا علاژی ندارند. در برخی موارد، ممکن است کودکان بر اثر عوارض ناشی از یک بیماری بمیرند.

بهترین راه حفاظت واکسن زدن است.

برای توضیح بیشتر اهمیت واکسن، به این مثال توجه کنید:

که شما جلوی نشئی قایقی که آهسته آهسته آب وارد آن می شود را می گیرید؛ قایق پر از آب (پر از بیماری) بود. ما (با واکسیناسیون) سریع و قاطعانه، جلو نشئی را می گیریم و حالا قایق تقریباً خشک است. اگر ما جلوی نشئی را نگیریم (واکسیناسیون نکنیم) آب هم چنان به دلیل نشئی وارد می شود (بیماریهای عفونی هم چنان حضور دارند).





آیا واکسن زدن از ابتلا به بیماری واقعی امن تر است؟

بله. سیستم ایمنی طبیعی بدن فرزند شما هیچ مسئله ای با میکرب ضعیف یا مرده ی موجود در واکسن ندارد. فرزند شما ممکن است پس از واکسیناسیون تب خفیفی بگیرد یا دردی در بازو حس کند ولی اینها تنها عوارض جانبی هستند که تنها چند روز طول می کشند و در فعالیتهای روزمره اختلالی ایجاد نمی کنند.

با این همه، اگر کودکی که واکسن نزده دچار بیماری واقعی شود، نتیجه ی آن می تواند جدی ، یا حتی مرگبار باشد. دلیلش این است که میکربهای فعال سریع تکثیر می شوند، و سیستم ایمنی بدن کودک شما آماده ی دفاع از خود نیست.





واکسنها امن هستند

واکسنها امن هستند، و مزایای مهمی برای سلامت کودکان شما در سراسر زندگیشان فراهم می کنند. بسیاری از والدین و کودکانشان بیماریهای نامبرده در این دفترچه راهنما که با واکسن قابل پیش گیری هستند را ندیده اند، بنا بر این ممکن است ندانند که این بیماریها تاچه حد جدی هستند. در نتیجه، والدین بیشتر نگران عوارض جانبی واکسنهایی هستند که از این بیماریها پیش گیری می کنند.

واکسنها چگونه تأیید می شوند؟

پیش از تصویب واکسنها برای استفاده در کانادا، باید سالها تحقیق از سر بگذرانند، و سپس آزمایش و آزمایش مجدد شوند. چندین سیستم ایجاد شده است که بر درست کردن، استفاده و ایمنی واکسنها نظارت می کنند. قبل از عرضه ی هر واکسنی، باید ثابت شود که آن واکسن امن و مؤثر است. مراقبتگران بهداشتی درباره ی واکنش افراد به واکسنها به مقامات بهداشت همگانی محل گزارش می دهند تا به سرعت با هر گونه واکنش نامعمول و خارج از انتظار ناشی از واکسنها مقابله کنند.

ویدیوی ایمنی واکسنها را در این وبسایت ببینید: Canada.ca/vaccines



آیا می دانید:

واکسیناسیون هر سال در سراسر
جهان جان دو تا سه میلیون
نفر را حفظ می کند.
واکسیناسیون امن،
ساده و مؤثر
است!

کودک شما نیاز به واکسن زدن به موقع دارد

واکسنها زمانی بهتر کار می کنند که به موقع زده شوند، و از زمانی که کودک شما هنوز خیلی کوچک است شروع شوند. واکسنهای عادی در سراسر کانادا آزاد هستند، با این همه، جدول زمانی واکسیناسیون ممکن است در هر استان یا ناحیه متفاوت باشد.

به یاد داشته باشید که بایست مواظب باشید که برنامه ی واکسیناسیونهای خود شما به روز باشد. واکسیناسیون یک فرایند مادام العمر است.

چرا فرزند من باید از سن خیلی پایین واکسن بزند؟

برنامه زمانی واکسیناسیون برای حفاظت از کودک شما پیش از آنکه در معرض بیماریهای قابل پیش گیری با واکسن قرار بگیرد طراحی شده است. از آن جا که کودکان در مقابل بیماریها آسیب پذیرند و پیامدهای این بیماریها می تواند بسیار جدی باشد، از اوایل زندگی شان واکسینه می شوند. اگر واکسیناسیون به موقع انجام شود، فرزند شما در زودترین زمان ممکن از حد اکثر حفاظت برخوردار خواهد شد.

آیا فرزندم می‌تواند بیش از یک واکسن را در آن واحد دریافت کند؟

بله. برخی واکسنها با هم زده می‌شوند تا از فرزند شما علیه چند بیماری در آن واحد حفاظت کنند. سیستم ایمنی بدن کودک شما حیرت‌انگیز است! به راحتی می‌تواند بیش از یک واکسن را به طور مؤثر و امن در آن واحد تحمل کند.

مراقبتگر بهداشتی به شما اطلاع خواهد داد که فرزند شما در هر مراجعه به کدام واکسنها نیاز خواهد داشت.

کجا باید فرزندم را برای واکسن زدن ببرم؟

با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید تا دریابید که برای واکسن زدن به کجا بروید. شما می‌توانید برای پیدا کردن نزدیک‌ترین اداره‌ی بهداشت همگانی (در کبک : Centre Local de Services Communautaires: CLSC) در اینترنت جست و جو کنید.

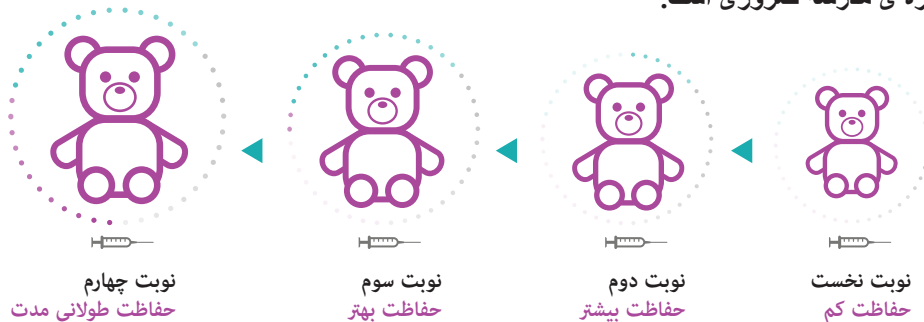


چه زمانی فرزند شما باید واکسینه شود؟

فرزند شما باید در مراحل مختلف واکسن بزند تا کاملاً حفاظت داشته باشد. برخی واکسنها باید بیش از یک بار زده شوند تا سیستم ایمنی فرزند شما ساخته شود.

برنامه های ایمن سازی (واکسیناسیون) بسته به استان یا ناحیه ای که در آن زندگی می کنید ممکن است متفاوت باشد. بدین معنی که برخی استانها و ناحیه ها یک واکسن را در سنین مختلف ارائه می دهند. ولی نگران نباشید، مراقبتگر بهداشتی شما برنامه ی واکسیناسیون را به شما می دهد و به شما خواهد گفت چه واکسنی در چه سنی ضروری است. راه دیگر یافتن برنامه ی زمانی ایمنی سازی این است که به وبگاه Canada.ca/vaccines بروید. در آن جا برنامه ی هر استان و ناحیه فهرست شده است.

نمونه ی یک جدول زمانی واکسیناسیون از این قرار است: برای اینکه کودک شما کاملاً محفوظ باشد، واکسیناسیون از زمان تولد یا دو ماهگی آغاز می شود، سپس در چهار ماهگی، شش ماهگی، بین دوازده ماهگی تا ۱۸ ماهگی - و هم چنین بین چهار تا شش سالگی. واکسنهای دیگری نیز برای کودکان در دوره ی مدرسه ضروری است.





کودک شما برای حفاظت واکسیناسیون به شما وابسته است

یکی از مهم ترین وظایف شما به عنوان پدر و مادر واکسن زدن به موقع کودکان است. وقتی کودکان را واکسینه می کنید، آنها را در مقابل بیماریهای جدی برای بقیه ی زندگی محافظت می کنید.

چرا پیگیری واکسیناسیون فرزندان اهمیت دارد؟

ممکن است از شما گواهی واکسیناسیون خواسته شود. در برخی بخشهای کانادا کودکان باید تمام واکسنهای خود را پیش از شروع مدرسه یا مهد کودک به روز کنند. این کار برای کمک به پیش گیری از گسترش بیماریهای جدی در این محیطها ضروری است.

هم چنین تاریخچه ی واکسیناسیون کودک شما زمانی مفید است که شما حتی نیاز دارید کودکان را نزد مراقبتگر بهداشتی دیگری ببرید یا به خارج از کانادا سفر کنید.



اگر یک نوبت واکسن را از دست بدهیم چه اتفاقی می‌فتد؟

زندگی با کودکان ممکن است بسیار شلوغ باشد. شاید نتوانید برای تمام نوبتهای واکسیناسیون کودکان مراجعه کنید. ولی مهم این است که به برنامه ی واکسیناسیون مراجعه کنید.

باید تا حد ممکن زود با مراقبتگر بهداشتی خود قرار بگذارید. آنها می‌توانند کمکتان کنند تا بدانید فرزندان چه واکسنهایی دریافت کرده است، و کدام یک را لازم دارد.

اگر جا به جا شویم چه اتفاقی می‌فتد؟

اگر از یک استان به استان دیگر یا ناحیه دیگر بروید، برنامه ی واکسیناسیون شما ممکن است تغییر کند. به محض این که جا به جا شدید، مراقبتگر بهداشتی با شما تماس می‌گیرد تا بداند که کدام واکسنها ممکن است ضروری باشد. به یاد داشته باشید که کارت سوابق واکسیناسیون فرزندان را در مراجعات پزشکی با خود ببرید.



اگر فرزندم سرماخوردگی یا تب داشته باشد
چه باید بکنم؟

اگر فرزند شما زمان واکسنش مریض است
یا تب دارد، با مراقبتگر بهداشتی
صحبت کنید. آنها می توانند بررسی
کنند که آیا زمان واکسن
مناسب است یا بهتر است
که تا زمان بهبودی
کودک صبر
کنید.

وقتی فرزندان نخستین واکسنش را دریافت کرد چه باید انتظار داشت؟

شما می توانید به کودکان کمک کنید که نخستین تجربه ی واکسنش مثبت باشد. درک این
که چه اتفاق می افتد وقتی کودک شما واکسن می زند می تواند این تجربه را برای هر دوی
شما آسان تر کند.

پیش از واکسیناسیون

به یاد داشته باشید که وقتی به دیدن مراقبتگر بهداشتی یا اداره ی بهداشت همگانی (مرکز بهداشت و
خدمات اجتماعی CLSC در کبک) می روید، گواهی واکسیناسیون کودکان را با خود ببرید. اگر
گواهی واکسیناسیون ندارید حتماً آن را درخواست کنید.



چگونه پیگیر واکسیناسیون فرزندم باشم؟

در نخستین مراجعه به کلینیک، یک کارت سابقه ی واکسیناسیون (کارت یا کتابچه) همراه با جدول زمانبندی پیشنهادی برای واکسیناسیون فرزندتان به شما داده خواهد شد. اگر مراقبتگرتان فراموش کند، حتماً خودتان این کارت را درخواست کنید. مهم است که برگه ی ثبت واکسیناسیون را هر بار که به ملاقات مراقبتگر بهداشتی می روید با خود همراه داشته باشید. این کار برای اطمینان از این امر است که هر بار که کودک شما واکسنی دریافت می کند در آن کارت ثبت شود.

شاید برایتان مفید باشد که از چک لیست پشت این راهنما استفاده کنید، یا برنامه ی رایگان CANImmunize برای موبایل را بارگیری کنید تا به کمک آن سوابق واکسیناسیون خانواده تان را نگهدارید.

آیا سفر می کنید؟

وقتی به کشور دیگری سفر می کنید، ممکن است شما و خانواده تان در معرض خطر بیماریهای قابل پیش گیری با واکسن باشید. این بیماریها ممکن است شامل بیماریهایی شود که واکسنهای آنها به طور معمول در کانادا ارائه نمی شود. مهم است که با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید، یا حداقل شش ماه پیش از سفرتان از یک کلینیک بهداشت سفر بازدید کنید. بسته به سن شما، جایی که می خواهید سفر کنید یا کاری که می خواهید انجام دهید، ممکن است برخی واکسنها برای شما توصیه شود.

برای راهنمایی و اطلاعات مفید در مورد مسافرت از Canada.ca/travel دیدن کنید.

پس از واکسیناسیون

بیشتر کودکان پس از واکسیناسیون خوب هستند. کودک شما ممکن است هیچ واکنشی به واکسن نشان ندهد. در برخی موارد، کودک شما ممکن است:

- بی قراری کند؛
 - خواب آلودتر از معمول باشد؛
 - تب خفیفی داشته باشد؛ یا
 - زخم داشته باشد، نقاط متورم یا قرمز در جایی که آمپول زده شده داشته باشد.
- این واکنشها عادی است و به طور معمول بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت برطرف می شوند. می توانید به کودکان دارویی بدهید تا در کم کردن درد یا پایین آوردن تب به او کمک کند. از مراقبتگر بهداشتی بپرسید که بهترین دارو برای او کدام است.



در هنگام دریافت واکسیناسیون

مراقبتگر بهداشتی شما ممکن است از شما چند پرسش درباره ی سلامت کودکتان بپرسد ، مثلاً آیا آلرژی یا مشکل سلامتی دارد یا نه.

اینها چند نکته ای هستند که شما می توانید به کودکتان در طول واکسیناسیون کمک کنید.

- **آرام باشید.** کودکتان ممکن است به احساسات شما واکنش نشان دهد. وقتی شما آرام باشید و مثبت بمانید، کودک شما هم شادتر خواهد بود.
- **او را در آغوش بگیرید.** ننگه دارید و با کودکتان در طول واکسیناسیون حرف بزنید. مطالعات نشان داده اند که کودکانی که در حین واکسن زدن در آغوش والدین بوده اند کم تر گریه کرده اند.
- **به او شیر بدهید.** اگر به او شیر می دهید، سعی کنید درست پیش از واکسیناسیون، در طول آن یا بعد از تزریق واکسن این کار را بکنید. این کار باعث آرامش کودکتان خواهد شد.
- **حواس او را پرت کنید.** با صدایی آرام یا نوازش کردن او می توانید به کودکتان آرامش بدهید. برای این کار می توانید از اسباب بازی یا گفتن داستان یا خواندن شعر مورد علاقه اش استفاده کنید.

چه زمانی با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید

واکنش‌های جدی به واکسن بسیار نادر است. با مراقبتگر بهداشتی یا اداره‌ی بهداشت همگانی (مرکز بهداشت و خدمات اجتماعی در کبک) تماس بگیرید اگر کودک شما نشانه‌های غیر عادی پس از واکسیناسیون داشت.

نشانه‌های غیر عادی عبارت‌اند از:

- تب بالای ۴۰ درجه‌ی سانتیگراد (۱۰۴ فارنهایت)؛
- گریه کردن یا بی‌قراری برای مدت بیش از ۲۴ ساعت؛
- بدتر شدن تورم در جایی که سوزن زده شده؛ و/یا
- خواب‌آلودگی غیر عادی.

شما کودک خود را بهتر می‌شناسید. اگر متوجه چیزی شدید که عادی نیست، با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید.



پیش از آن که به خانه بروید

برای واکسن بعدی کودکتان نوبت بگیرید.

از شما خواسته خواهد شد که پس از واکسیناسیون کودکتان به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در کلینیک بمانید. چون احتمال کمی هست که، مانند داروهای دیگر، واکنش آلرژیک جدی (شوک حساسیتی فوری، آنافیلاکسیس) رخ دهد.

نشانه های واکنش آلرژیک جدی عبارت اند:

- مشکل تنفسی (خس خس)؛
- ورم صورت؛ و / یا
- رنگ پریدگی پوست در روی بدن (کهیر).

اگر هر کدام از این نشانه ها را دیدید، بی درنگ با مراقبتگر بهداشتی صحبت کنید. آنها می دانند که در مقابله با واکنش آلرژیک چه برخوردی بکنند.





از کجا اطلاعات بیشتری به دست آورید

مهم است که اطلاعات مربوط به واکسیناسیون را از منابع قابل اتکا به دست آورید. با یک مراقبتگر بهداشتی قابل اعتماد درباره ی واکسیناسیون کودکان صحبت کنید. این فرد می تواند پزشکتان، پرستارتان، یا داروسازتان باشد.

در این جا برخی وبسایت هایی را که می توانید برای پیدا کردن اطلاعات درباره ی واکسیناسیون بدانها اعتماد کنید می آوریم:

سازمان بهداشت همگانی کانادا

www.Canada.ca/vaccines

انجمن پزشکان کودک کانادا

www.caringforkids.cps.ca

ایمنی سازی کانادا

www.immunize.ca

انجمن زنان و زایمان کانادا

sogc.org

hpvinfo.ca

منابع
رایگان
دیگری نیز
موجود است که می
توانید از

[@Canada.ca/vaccines](https://Canada.ca/vaccines)

درخواست کنید:

نه فقط برای کودکان. راهنمای بزرگسالان
برای واکسیناسیون

نوجوانان، با واکسنها آشنا شوید

چک لیست برای واکسیناسیون کودکان

□ **نوبت بگیرید.** نخستین واکسیناسیون ممکن است در بدو تولد باشد ولی مسلماً از سن دو ماهگی نخستین واکسن زده خواهد شد. مراقبتگر بهداشتی برنامه ی واکسیناسیون کودکان را به شما خواهد داد.

□ **گواهی واکسیناسیون کودکان را با خود ببرید.** در نخستین قرار ملاقات خود این گواهی را بگیرید.

□ **ا قرار ملاقات بعدی را بگذارید.** تاریخ واکسیناسیون بعدی کودکان را تعیین کنید پیش از آن که از نزد مراقبتگر بهداشتی بروید.

□ **تاریخ بعد را در تلفن همراه خود یا تقویم خانه بنویسید.** این کار را خیلی زود انجام دهد پیش از این که فراموش کنید.

کارت سوابق واکسیناسیون کودکان را در محلی امن نگه دارید، تا در صورت لزوم بتوانید آن را پیدا کنید.

به یاد داشته باشید ، واکسیناسیون بخشی از مراقبت عادی کودک شما است.
به روز نگاه داشتن واکسیناسیون برای حفظ سلامتی کودکان مهم است.





canada.ca/vaccines

canada.ca/vaccins

